

ABSTRAK

Introduksi : Sarkopenia merupakan sebuah kondisi yang ditandai oleh penurunan massa dan kekuatan otot, dan performa fisik. Ia juga berhubungan dengan inflamasi kronis tingkat rendah pada lansia. Kondisi tersebut memiliki berbagai efek buruk terhadap status kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia. Berjalan merupakan sebuah latihan yang mudah dan murah dilakukan, namun belum ada penelitian mengenai efek dari latihan ini terhadap inflamasi kronis tingkat rendah pada lansia.

Tujuan : Membandingkan perbaikan kadar interleukin-6 serum pada lansia wanita yang diberikan latihan berjalan dengan metode *fartlek* dan *habitual gait speed*.

Methods: 22 lansia wanita sehat usia 60-70 tahun, di Panti Wredha, dibagi menjadi dua kelompok (kelompok *fartlek* dan *habitual gait speed*). Masing-masing kelompok mendapatkan latihan berjalan selama 40 menit, tiga kali seminggu selama 8 minggu. Kadar interleukin-6 serum diperiksa sebelum dan setelah 8 minggu pemberian latihan

Result: Terdapat perbaikan yang bermakna pada kadar interleukin-6 serum ($p < 0.05$) pada kelompok *fartlek*.

Conclusion : Latihan berjalan dengan metode *fartlek* mampu memperbaiki kondisi inflamasi kronis tingkat rendah pada lansia wanita.

Keywords : *fartlek*, walk training, sarcopenia, IL-6, inflammaging